

COMBATER A DIABETES

“Para além de uma alimentação cuidada existem alguns suplementos que podem ter efeitos bastante benéficos nos doentes diabéticos.”



**ESPECIAL
MULHER**



**ESPECIAL
SOJA**

Diet Magazine

www.dietimport.pt

Bem Viver após os 50 Anos

As nossas sugestões e recomendações

3 Novidades e Destaques

5 Combater a Diabetes

6 Bem Viver após os 50 anos

9 Especial Mulher

10 Especial Soja

FICHA TÉCNICA

Dietmagazine • Nº2

• **Director** Tiago Lôbo do Vale
• **Director Editorial** Tiago Lôbo do Vale
• **Departamento Técnico-Científico**
Filipa Rodrigues (Nutricionista),
Pedro Lôbo do Vale (Médico)

• Redacção

Sónia São Mamede, Tiago Lôbo do Vale,
Toranja - Agência de Publicidade

• Design e Paginação

Toranja - Agência de Publicidade

• Departamento de Publicidade

Sónia São Mamede 218 543116

• Edições Anteriores

Sónia São Mamede

• Impressão

 Gráfica Torreana

• Propriedade

 - Dietimport S.A.

• Periodicidade

 Trimestral

• Tiragem

 30.000 Exemplares

dietimport

Caro Leitor,

Depois da primeira edição da Diet Magazine chegou finalmente o segundo número.

Bem Viver após os 50 anos é o tema central desta edição onde tentámos abordar os mais variados aspectos para que possa desfrutar em pleno desta fase da vida.

As vantagens da soja e alguns conselhos para combater a diabetes são os outros temas da revista.

Encontrará, também, um especial com produtos específicos para mulher, desde produtos alimentares a suplementos alimentares.

Para além do referido, incluímos algumas notícias ou novidades no

início da revista como por exemplo a Academia Provamel ou as degustações Provamel que decorreram no passado mês e, resultam do esforço que a Dietimport empreende a tentar sensibilizar os seus parceiros, por forma a estarem o mais informados possível sobre todos os aspectos relevantes sobre a soja: desde os seus benefícios na saúde ao processo de fabrico.

Por último, além de uma excelente leitura resta-nos pedir-lhe que sempre que tenha alguma sugestão ou um artigo que desejasse ver abordado que nos envie um e-mail para dietmagazine@dietimport.pt

HERBATINT®

NOVO *flash fashion*

NOVAS CORES
MAIS INTENSAS

um cabelo natural e brilhante

À venda nas lojas Celeiro-Dieta
e outras lojas de produtos naturais

- ✓ Sem Amoníaco
- ✓ Sem Resorcina
- ✓ Com Aloé Vera

Sim, desejo receber o folheto HERBATINT
(por favor, preencher em maiúsculas)

nome: _____

morada: _____

localidade: _____ cód. postal: _____

enviar para: Dietimport, S.A. Rua 1ª de Dezembro, nº45 - 3ºº 1249-057 Lisboa

distribuído por:

dietimport

tel.: 21.030.60.00 fax: 21.030.60.12 * dietimport@dietimport.pt * www.dietimport.pt



Academia Provamel no Porto

Realizou-se no dia 20 de Maio pela 1ª vez uma Academia Provamel no Porto. Ao longo de um dia sob o signo da boa disposição, convidámos os nossos clientes do norte do país para descobrir a nossa marca e filosofia. Do programa constaram filmes didácticos, onde se mostrou como trabalhamos no terreno e como transformamos os nossos produtos, bem como palestras sobre o desenvolvimento sustentável, sobre os nossos projectos de beneficiência e, claro, um tema sobre os benefícios nutricionais da soja e suas implicações na saúde leccionado pelo departamento científico Dietimport. No final dessas jornadas, todos os participantes receberam um dossier explicativo muito completo que permite um fácil acesso às informações mais relevantes. Brevemente em Lisboa.



Soja de Norte a Sul

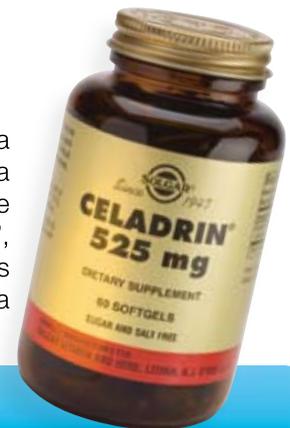
Durante o mês de Maio realizaram-se em todo o país degustações de produtos Provamel como a bebida de soja com cálcio biológica, a bebida de soja de chocolate biológica, as sobremesas de soja e os yofus frescos.

Todas as promotoras tiveram uma formação sobre a Provamel e a soja, que foi dada pela nossa nutricionista Drª Filipa Rodrigues nas instalações da Dietimport.

As degustações foram um sucesso e do agrado de todos tendo o seu objectivo cumprido: dar a conhecer o delicioso sabor dos produtos e explicar os benefícios do mesmo.

Celadrin® SOLGAR

Celadrin® é um suplemento alimentar que penetra nas membranas celulares melhorando a sua actividade e estrutura. Ensaio clínico sugeriram um papel do Celadrin® na modulação da inflamação em situações como a artrite. Investigações revelaram ainda que o Celadrin® pode ser útil em situações como psoríase e outros processos inflamatórios (dores "nas costas", artrite, distensões por esforço, equimoses e entorses). Desta forma, e devido a algumas evidências obtidas por ensaios clínicos realizados, Celadrin® pode constituir uma boa alternativa na utilização de anti-inflamatórios não esteróides (AINE's) em situações como a osteoartrite.



Para desportistas

BCAA Plus SOLGAR

Pesquisas sugerem que um deficit na concentração plasmática destes aminoácidos, contribui para a fadiga em desportos de endurance. Os BCAAs (aminoácidos de cadeia ramificada) são utilizados pelo músculo para produção de energia durante o exercício de endurance. Composto pelos seguintes aminoácidos: leucina, isoleucina e valina. Indicado para atletas e culturistas. Como suplemento alimentar tomar 2 cápsulas vegetais por dia.

Energy Modulators SOLGAR

Energy Modulators é composto por ácido lipóico, co-enzima Q10, octacozanol, vitamina B12, niacina, creatinina, ginseng e rodiola; nutrientes e plantas aconselhados em situações de cansaço e fadiga física ou psicológica, stresse, e ainda para melhorar a performance dos desportistas. Como suplemento alimentar tomar 2 comprimidos por dia.

Barra Champ Energie HALEKO

Barra de Citrinos + Requeijão 35g, Coco 35g, Iogurte + Muesli 35g, Pêra + Iogurte 35g
barra com hidratos de carbono, proteínas e vitaminas

Power Rigel 45g

barra com proteínas (27%), hidratos de carbono e vitaminas cobertas com chocolate de leite



Nutrição do
cabelo, pele e unhas.



cabelo | pele | unhas

a gama Solgar de vitaminas, minerais, plantas e outros nutrientes
está disponível em lojas de produtos naturais.



COMBATER A DIABETES

Sofrer de **diabetes mellitus** significa que o nosso pâncreas produz uma quantidade insuficiente ou praticamente nula de insulina. A insulina é essencial pois é esta hormona que transforma a glicose (açúcar) dos alimentos em energia. Se o nosso pâncreas produz pouca insulina o nível de glicose no sangue fica muito elevado. Quando isto acontece, aumenta a quantidade de urina (poliúria) e a sede (polidipsia), a pessoa sente-se mais fatigada e apesar do aumento de apetite geralmente ocorre perda de peso. A pouco e pouco, o metabolismo dos lípidos altera-se e os pequenos vasos sanguíneos degeneram.

Existem dois tipos principais de diabetes. A diabetes insulino-dependente (tipo I), de evolução rápida e em que o pâncreas praticamente não produz nenhuma quantidade de insulina, que normalmente afecta os jovens e pode ser causada por uma infecção viral. Para compensar esta deficiência, normalmente, são necessárias injeções regulares de insulina durante toda a vida. O doente de diabetes tipo I deve optar por seguir uma dieta em que a ingestão de hidratos de carbono deve ser dividida em várias pequenas refeições ao longo do dia.

A diabetes não-insulino-dependente (tipo II), é uma doença que se estabelece gradualmente e surge, maioritariamente, a partir dos 40 anos. Neste caso, apesar da produção de insulina ser conseguida ela é claramente insuficiente para as necessidades do organismo. O envelhecimento leva à redução da capacidade do pâncreas e em casos de obesidade esta situação agrava-se.

Uma boa terapia nutricional é, geralmente, suficiente para controlar a glicemia nos doentes de diabetes do tipo II. Uma dieta adequada à situação constituída maioritariamente por hidratos de carbono ricos em fibras (leguminosas e legumes), cuja assimilação é lenta por parte do organismo, exercício físico, redução de peso e nalguns casos o recurso a medicação oral permite ao doente nunca ter necessidade de recorrer a injeções de insulina.

Qualquer diabético deverá fazer um estilo de vida saudável, associando uma alimentação equilibrada à prática de exercício físico. A dieta deve ser fraccionada ao longo do dia, de maneira a não estar mais de 3 horas sem comer, devendo ainda evitar jejuns nocturnos superiores a 7 horas. Devem ser evitados ou reduzidos ao mínimo os hidratos de carbono de assimilação rápida, como os farináceos não integrais e doces. Existem também alimentos adoçados com substitutos de sacarose (destacam-se os que possuem frutose, devido ao seu maior poder adoçante: 20% superior à sacarose) que, pelo facto de terem uma assimilação mais lenta, são tolerados pelos diabéticos, no entanto, devem ser consumidos com muita moderação, repartidamente e sempre sujeitos a um controle dos valores de glicemia. O peixe, as aves e os produtos à base de soja em vez das carnes vermelhas, são boas opções. Deverão limitar o consumo de álcool e de cafeína e beber água em abundância.

Os doentes de diabetes sujeitam-se a muitas complicações como consequência desta doença. São comuns os problemas cardiovasculares que perturbam a circulação sanguínea, principalmente, nos membros inferiores, podendo mesmo provocar úlceras nos pés e até gangrenas, também as

infecções ao nível genito-urinário podem ocorrer com alguma frequência (vulvites, balanites), sendo os cuidados de higiene acrescidos, essenciais. Os diabéticos correm ainda um risco, superior à média de vir a sofrer de aterosclerose, hipertensão, cegueira por retinopatias diabéticas e cataratas, insuficiência renal, dificuldade de cicatrização de feridas, impotência, entre outras doenças.

Vigiar bem a diabetes, fazer a auto vigilância e seguir o tratamento médico recomendado é importante, particularmente, no caso da diabetes tipo I. Torna-se assim relevante, saber tratar e reconhecer as hipoglicemias, manter a tensão arterial, colesterol e triglicéridos dentro dos valores aconselhados; observar e cuidar diariamente dos pés e de possíveis feridas; tal como procurar manter o peso ideal e não fumar, são recomendações que devem ser tidas em conta e que ajudam a evitar e prevenir as complicações de saúde associadas à diabetes.

Para além de uma alimentação cuidada e destas recomendações, existem alguns suplementos alimentares, que podem ter efeitos bastante benéficos nos doentes diabéticos.

O **crómio polinicotinato** é um mineral que combina duas substâncias diferentes que actuam em conjunto: o crómio é um mineral que ajuda a aumentar a eficiência da insulina e o polinicotinato, que deriva de um aminoácido, permite ao organismo utilizar o crómio de uma forma mais eficiente. Esta combinação pode auxiliar o organismo na combustão das gorduras, ajudando, desta forma, a reduzir a obesidade. Para além dos suplementos alimentares, este mineral encontra-se presente em alimentos como as ostras, o fígado, a levedura de cerveja e os cereais. Diariamente deverá ingerir cerca de 50 a 600 microgramas.

Os suplementos alimentares à base da planta **Opuntia ficus-indica** (figueira-da-Índia, também conhecida como nopal) bem como do **feno grego** (*Trigonella foenum graecum*), são também utilizados no combate à diabetes, devido às propriedades hipoglicémicas.

Recentemente também a **canela** foi associada ao controle da glicemia, havendo já estudos que comprovam que a canela aumenta o metabolismo da glucose com consequente libertação de insulina e redução da glicemia, influenciando também o metabolismo do colesterol. De acordo com estudos recentes, apenas meia colher de chá de canela por dia reduz de forma significativa os níveis de açúcar no sangue em diabéticos. São ainda importantes minerais como o **zinco** e o **potássio**, e vitaminas como a **biotina**, a **vitamina B6**, **vitamina C** e **vitamina E**. Para auxiliar a prevenir algumas das consequências da diabetes, pode ainda ser benéfica a acção de vários suplementos alimentares fitoterápicos como o **mirtilo** (*Vaccinium myrtillus*) e o **Ginkgo biloba**. A **farinha de tremçoço** é usada, popularmente, desde há muitos anos, devido à sua acção hipoglicémica embora desconheçamos estudos científicos.

A Diabetes mellitus devido à sua gravidade e consequências para o organismo deve ser sempre acompanhada por um médico da especialidade.

Lembre-se que uma alimentação adequada é essencial para a prevenção e uma alimentação racional é primordial para o não agravamento da doença.

Bem Viver após os 50 Anos

Com o avançar da idade as necessidades energéticas tornam-se menores, uma consequência directa da diminuição da actividade física. No entanto, uma menor necessidade energética não se deve confundir com uma alimentação pobre em vitaminas, sais minerais ou cálcio. A alimentação deve ser a mais equilibrada e variada possível em qualquer idade. A partir dos 50 anos, a alimentação praticada, deve fornecer ao organismo os nutrientes, as vitaminas, os minerais e as fibras necessários à condição física da pessoa.

Não é muito difícil manter uma alimentação equilibrada. Basta seguir algumas regras básicas.

Aqui ficam algumas ideias a seguir:

- Evite os doces, além de fazerem engordar reduzem o apetite para alimentos ricos em proteínas, vitaminas e minerais.
- Evite petiscar 'snacks' tipo aperitivos e batatas fritas e certas gorduras principalmente as de origem animal. Estas dificultam a digestão, aumentam o colesterol e os triglicéridos, elevando o risco de acidentes cardiovasculares.
- Modere o consumo de carne, pois também é uma fonte rica em gorduras prejudiciais à saúde.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas.

Faça uma alimentação rica em:

- Fruta – onde pode encontrar diversas vitaminas, minerais e fibras.
- Legumes, leguminosas e cereais integrais – muito ricos em fibras que são uma boa solução para quem sofre de obstipação.
- Líquidos – evite a desidratação, mesmo que não tenha sede não deixe de consumir muitos líquidos (tenha como referência a ingestão de 1,5 a 2L de água por dia).

De modo a obter proteínas de um modo mais saudável opte pelo consumo de: peixe, ovos, leite magro e os seus derivados, legumes e cereais integrais e leguminosas como a soja.

As vitaminas são essenciais: vitamina C dos legumes e fruta (crus); vitamina A que encontra também nos legumes e na fruta mas que pode ser melhor assimilada se ingerir óleo de fígado de peixe, ovos, leite e os seus derivados; vitamina D, fabricada no nosso organismo através dos raios solares mas também melhor assimilada com o consumo de óleos de fígado de peixe, peixes gordos, leite e os seus derivados, etc.

Os minerais como o ferro e o cálcio são indispensáveis a partir dos 50 anos. O ferro contribui para o bom funcionamento do organismo, prevenindo a anemia. Pode-se encontrar nas leguminosas e nos vegetais como os espinafres e é mais facilmente absorvido quando ingerido em conjunto com peixe, ovos ou carne. O cálcio é indispensável em qualquer alimentação pois previne uma das doenças mais comuns a partir dos 50 anos: a osteoporose. O seu consumo regular deve ser feito em qualquer idade. Lembre-se é melhor prevenir que remediar.

Ter uma boa qualidade de vida após os 50 anos não passa apenas por uma alimentação equilibrada mas, também, por outros aspectos essenciais.

Antes de mais, **os cuidados médicos devem ser regulares nesta fase da vida**, eles permitem diagnosticar, tratar e prevenir problemas. Outro dos aspectos é manter **uma actividade física apropriada**. É importante manter-se em forma, em todas as fases da vida. Existem várias maneiras de o conseguir desde uma simples caminhada, passando pela ginástica, natação até ao ténis. O importante é escolher a que seja mais adequada para cada caso mas que, ao mesmo tempo, seja encarada também como uma actividade lúdica. A **actividade mental** não pode ser descuidada. Manter o interesse pela sociedade e pelo que nos rodeia, dedicar-se à leitura, ao trabalho e ao cálculo mental podem contribuir para manter a acutilância cerebral, combater o isolamento e a angústia. A opção por actividades que estimulem física e intelectualmente como o yoga, o shiatsu, a massagem ou a reflexologia permitem manter uma boa saúde física e mental. As estâncias termais em que os tratamentos passam pelo relaxamento e pela desintoxicação são óptimas opções para alguns períodos ao longo do ano.

Com a idade algumas pessoas sentem-se afectadas pela depressão, tristeza, ansiedade e nervosismo, stresse e insónias. Nestes casos, o uso das plantas (fitoterapia) pode ser uma solução. **Em casos de depressão a Erva de S. João parece ser a mais indicada. A Passiflora, a Valeriana e o Lúpulo são muito usadas nos casos de nervosismo e ansiedade. Para casos de insónia, a Papoila Californiana, contribui para um sono reparador.**

Combinações de nutrientes, administradas nas proporções e doses aconselhadas, podem contribuir para manter o organismo em melhor forma.

Antioxidantes (vitaminas A, C, E, selénio, entre outros) previnem o envelhecimento celular e contribuem para a diminuição da incidência de alguns tipos de cancro, como o cancro da próstata, entre outros.

Ácidos gordos essenciais (EPA e DHA dos óleos de peixe) com uma propriedade anticoagulante que combate problemas cardiovasculares nomeadamente as dislipidémias e os acidentes vasculares.

Gorduras polinsaturadas de extracção a frio (óleo de cártamo, de germen de trigo entre outros) são preciosas no combate à arteriosclerose e colesterol elevado.

Fosfolípidos (lecitinas, fosfatidil-colina e a serina) contribuem para a conservação da memória e da agilidade mental.

Sais minerais, como o cálcio e o magnésio, permitem a manutenção da massa óssea e do sistema nervoso, respectivamente.

O ferro, um suplemento muito importante, deve ser tomado nas doses diárias recomendadas e sob vigilância médica. Para auxiliar a circulação e melhor oxigenar os tecidos, o Gingko Biloba, é uma boa escolha. E, o Harpago pode ajudar a manter as articulações flexíveis e sem dores devido às suas propriedades anti-inflamatórias.

Existem muitas opções que contribuem para uma melhor qualidade de vida após os 50 anos.

Só tem que optar pela mais indicada para si.

ESPECIAL BEM-ESTAR

DESCUBRA OS PRODUTOS INDICADOS PARA SI

TENSÃO ARTERIAL



TENSIFIT® 60 CÁPSULAS BIONAL alho + oliveira + pirliteiro

UM RITMO IDEAL

O ritmo de vida actual pode conduzir a maus hábitos alimentares que vão afectar o normal funcionamento do organismo. É recomendável manter uma dieta pobre em gorduras, sal e açúcares. Em conjunto com bons hábitos alimentares, plantas como o alho, a oliveira e o pirliteiro, que são tradicionalmente reconhecidos pelas suas propriedades benéficas ao nível da circulação, são factores positivos na manutenção de uma boa saúde. Devido ao processo especial a que o alho é submetido, a substância responsável pelo mau odor é inactivada.

Tensifit® é produzido de acordo com as BPF's (Boas Práticas de Fabrico).

Este é um produto desenvolvido segundo os últimos avanços. Inodoro e resistente aos sucos gástricos. Uma combinação realmente potente.

YOFUS DE SOJA



YOFUS FRESCOS PROVAMEL Morango, Frutos Vermelhos e Baunilha

SOLUÇÃO SABOROSA

A Provamel oferece-lhe uma solução saborosa e sem proteínas de leite de vaca, com um sabor ligeiro e cremoso como o iogurte. Os Yofus de Soja Biológicos Provamel não contêm colesterol e são ricos em proteínas essenciais. Estão agora disponíveis também nas variedades Morango, Frutos Vermelhos e Baunilha em embalagens de 500gr.

Os Yofus de Soja Biológicos Provamel são preparados com fermentos activos seleccionados: *L. bulgaricus* e *S. thermophilus*.

Os grãos de soja utilizados na sua preparação são não OGM e são provenientes de agricultura biológica.

MUESLI ESPECIAL



MUESLI ESPECIAL JORDANS

A QUALQUER ALTURA DO DIA

Muesli Especial rico em fruta e frutos secos.

Adequado a vegetarianos, isento de aromatizantes, corantes e conservantes artificiais.

Ao pequeno-almoço, como aperitivo, sobremesa, lanche ou refeição ligeira.

Coma simples, com leite quente ou frio, bebida de soja, sumo de fruta, iogurte ou fruta fresca.

A solução perfeita para o início do seu dia.

EMAGRECIMENTO E CELULITE



BIO 3

60 cápsulas

SEMPRE EM FORMA

Procura uma ajuda para se manter em forma? Que tal Bio3 para manter o seu peso ideal?

Cultivadas num ambiente sem poluição, só as plantas com alto nível de ingredientes activos fazem parte da sua composição (90% Ispaghula (*P. Psyllium*)).

Este produto apresenta uma notável acção purgativa, muito eficaz para regular as funções intestinais e remover do seu corpo gorduras acumuladas e toxinas que podem ser prejudiciais à saúde.

ÓLEO DE GIRASSOL



ÓLEO DE GIRASSOL DE AGRICULTURA BIOLÓGICA VITAQUELL

SABOR SUAVE

O óleo de sementes de girassol da Vitaquell é fabricado a partir de sementes de girassol descascadas, de acordo com métodos rigorosos de pressão a frio. Este óleo não refinado desempenha um papel importante numa alimentação equilibrada. Com um sabor suave é ideal para temperar saladas.

Disponível em embalagens de 250ml, 500ml e 1L.

Pressão a frio
Não refinado

ANTIOXIDANTE



ANTIOXIDANT NUTRIENTS SOLGAR

PROTEJA-SE

Os nutrientes antioxidantes neutralizam os "radicais livres", substâncias potencialmente prejudiciais que podem diminuir o mecanismo de defesa do nosso organismo contra a poluição, doenças, stresse emocional, excesso de alimentos, etc.

De um modo geral o Suplemento Alimentar Nutrientes Antioxidantes pode ser aconselhado na: Prevenção de neoplasias; Doenças cardiovasculares; Artrite; Envelhecimento precoce; Elevada exposição a fármacos e metais pesados.

ORÉGÃO



WILD OREGANO SOLGAR

ÓLEO NATURAL

O óleo de orégão é constituído por 2 princípios activos, o carvacrol e o timol com potente acção antifúngica e antibacteriana, que ajudam a manter o equilíbrio da flora intestinal e a promover a boa digestão. Ajuda a prevenir candidiases e úlceras gastrointestinais provocadas pela *Helicobacter pylori* e destrói parasitas como o *Giardia lamblia*, principal causador da "diarreia do viajante", tornando-se o companheiro ideal de viagens. É um bom antioxidante e é rico em óleos essenciais.

Devido às propriedades anti-espasmodicas, expectorantes e também às antibacterianas/fúngicas, ajuda a aliviar a tosse, constipações e gripes, e a prevenir pneumonias e bronquites. Ajuda ainda a reduzir a flatulência e no combate aos piolhos.

ÁCIDOS GORDOS ESSENCIAIS



EPA / GLA

CUIDE DE SI

Este suplemento alimentar tem vários aspectos benéficos para a saúde, especialmente ao nível da circulação e do colesterol.

Os ácidos gordos polinsaturados ómega 3, incluindo o EPA e o DHA, são ácidos gordos essenciais que beneficiam a nossa saúde.

Peixes, como o salmão, são uma fonte muito rica para o fabrico de suplementos alimentares à base de óleos de peixe. No que diz respeito aos ómega 6, de onde se destaca o GLA (ácido gama-linolénico), a sua fonte é essencialmente vegetal. Oriundos de óleos como o de borragem, soja, linho, etc, possuem também uma acção benéfica na saúde.

SlankUfit®

Uma ajuda natural na sua dieta



O efeito surpreendente de SlankUfit® resulta de uma combinação única da farinha de Guar, Aminoácidos e Vitaminas.

Sendo um produto natural, a Farinha de Guar, em presença da água, vai expandir várias vezes o seu volume tendo um efeito saciante ao nível do estômago.

Os Aminoácidos contribuem para a nutrição das células e para manter a vitalidade do organismo. As Vitaminas evitam a fadiga sentida, muitas vezes, quando se faz uma dieta.

Resultado: Uma perda natural do peso em excesso sem perda de forças.

DISPONÍVEL EM LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS



Distribuidor exclusivo:

DIETIMPORT, SA, Rua 1º de Dezembro, 45 - 3º Dto. 1249-057 Lisboa, Portugal
Tel.: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • www.dietimport.pt • dietimport@dietimport.pt



uma ajuda natural

ESPECIAL MULHER

Fórmula Equilibrada

FEMALE MULTIPLE
SOLGAR

Fórmula avançada de vitaminas e minerais para a mulher. Este suplemento alimentar pode ajudar em situações de cansaço, stresse e na prevenção de problemas de saúde relacionados com as carências nutricionais da mulher: osteoporose, síndrome pré-menstrual, anemia e alterações decorrentes da menopausa.



Menopausa em Harmonia

MENOBALANCE®

A Menopausa é uma fase natural da vida da mulher. Disfrute da vida em pleno e continue a fazê-lo. Sinta-se à vontade consigo própria. MenoBalance® da Bional ajuda-a a manter o equilíbrio e a harmonia. MenoBalance® contém três ingredientes importantes: isoflavonas, gama-orizanol e a Angelica sinensis. Estudos científicos evidenciam que as isoflavonas e a Angelica Sinensis ajudam a reduzir os problemas durante a menopausa. Gama-Orizanol é uma substância natural benéfica na regulação dos níveis de colesterol.



Refeições Deliciosas

para controlo de peso
BATIDOS, CREMES
E SOPAS FIGUR
substituto de refeição

Refeições deliciosas, rápidas e pobres em calorias? É exactamente isso que são os Batidos e Sopas Figur. Ideais para quem pretende perder peso.

Saboreie os Batidos de diversos sabores: Ananás, Baunilha, Chocolate, Cappucino-Chocolate, Frutos Silvestres e Cereja-Banana. E, em relação às Sopas varie entre: Legumes, Tomate, Batata, Ervilha e Massa Chinesa.



Silhueta Esbelta

LIPO REDUR

Lipo Redur é um suplemento alimentar em pó com um delicioso sabor a chocolate, para quem procura uma silhueta mais esbelta. Para favorecer a redução da massa gorda e manter o tónus muscular contém Tonalin™ CLA (Ácido Linoleico Conjugado), o Cacau, rico em Teobromina favorece a eliminação de gorduras e líquidos. É constituído, também, por Crómio que desempenha um papel muito importante no metabolismo dos açúcares e das gorduras e por Soro do Leite que tem propriedades depurativas.



Muesli rico em proteínas

FAVRICHON
MUESLI PROTEÍNE

Este Muesli rico em proteínas e proveniente de agricultura biológica, é naturalmente rico em Magnésio, Fósforo e uma fonte de Ferro.

É ideal para o pequeno-almoço, uma refeição ligeira ou sobremesa. Bastam 3 colheres de sopa de muesli rico em proteínas e 125 ml de leite magro frio. Com passas, avelãs, amêndoas, maçãs e morangos. É delicioso e sem açúcar adicionado.





Especial Soja

SOJA – ALIMENTO SAUDÁVEL

Na China, o cultivo da soja já existe há mais de 4.000 anos. Ela é um dos produtos alimentares base para os povos orientais, sendo considerada uma das “cinco sementes sagradas”, partilhando esta designação com a cevada, o arroz, o trigo e o milho painço.

A grande popularidade da Soja tem vindo a aumentar nos últimos séculos, e, isso deve-se principalmente aos seus benefícios para a saúde. Os hábitos alimentares ocidentais, pouco saudáveis, baseados no consumo excessivo de carne, o aparecimento de doenças como a BSE, são alguns exemplos de factores que conduziram à procura crescente de alternativas às fontes de proteínas animais.

Mas, quais são as principais vantagens e características da soja?

- 100% vegetal;
- 0% lactose;
- 0% proteínas do leite de vaca;
- rica em proteínas de alto valor biológico, sendo por isso chamada “carne da terra” ou “carne vegetal” (cada 100g de grão de soja tem cerca de 32,8g de proteínas completas contendo todos os aminoácidos essenciais que o nosso organismo não é capaz de sintetizar);
- 0% colesterol (ao contrário da carne e de outros produtos de origem animal) tendo por isso um papel fundamental na prevenção das doenças cardiovasculares;
- rica em ácidos gordos polinsaturados;
- contém elevado teor de fibras alimentares importantes para o bom funcionamento intestinal;
- contém sais minerais e vitaminas;
- contém lecitina, substância importante para o nosso organismo ao nível das células nervosas que aumenta a capacidade mental de alerta e de memória sendo ainda benéfica para o metabolismo do colesterol.

Para além da sua elevada qualidade nutricional, a soja, tem ainda determinados compostos fenólicos, as isoflavonas, que possuem uma ligeira actividade estrogénica sendo por esse motivo designados por fitoestrógenos.

Vários estudos têm associado o uso das isoflavonas na melhoria dos sintomas da menopausa, na prevenção das doenças cardiovasculares, sendo também apontadas como sendo capazes de inibir e prevenir o aparecimento de vários tipos de cancro, como o cancro da mama e da próstata.

Existem imensos produtos à base de soja como a farinha, pães, bolos e massas e outros mais elaborados que permitem variar as refeições sem recorrer a produtos de origem animal. Podemos encontrar já “hambúrgueres”, enchidos diversos (“salsichas”, “fiambre”, “salame”, etc.), o tofu (espécie de queijo de soja feito por coagulação das suas proteínas) e bebida de soja, em diversas variedades (simples, aromatizada, com suplementação de cálcio, biológica).

Para os mais “gulosos” existem também sobremesas e gelados preparados a partir de soja. De características mais tradicionais, outros produtos derivados da soja, tipicamente orientais, são o molho de soja, o miso e o tempeh.

Estes produtos são uma excelente alternativa para quem é alérgico às proteínas do leite de vaca e para casos de intolerância à lactose, hipercolesterolemia, menopausa, insuficiência renal e ainda prevenção de cancro e osteoporose.

E, para ajudar os mais inexperientes na arte de cozinhar a soja é possível encontrar livros de receita no mercado que podem auxiliar um primeiro contacto. Depois, dê largas à sua imaginação e ao seu gosto pessoal! Bom apetite... e com boa saúde!



Sugestão Especial Soja



TARTE DE ALHO FRANCÊS E QUEIJO MOZZARELLA

Ingredientes:

Massa

250gr de farinha, 60gr de Provamel Bio Soja para Cozinhar e Barrar, uma pitada de sal, 2 colheres de sopa de sementes de sésamo, água

Recheio

1 abóbora pequena, 3 alhos franceses, 8 fatias de Tofutti Creamy Smooth Mozzarella, 150ml de Provamel Bio Soja Bebida adoçada com Maçã e com Cálcio, 150gr de Provamel Bio Soja Cuisine, 4 colheres de café de araruta, 1 colher pequena de manjeriço e 1 colher pequena de orégãos, 1 colher de chá de sal com especiarias, 1 dente de alho, 1 colher de sopa de molho de soja.

Confecção

Misture todos os ingredientes da massa, estenda-a e coloque-a num tabuleiro.

Corte a polpa da abóbora em rodellas finas, coza-as ao vapor e distribua-as sobre a massa.

Corte o alho francês em rodellas de 1cm, coza-as ao vapor e distribua-as sobre as rodellas de abóbora. Disponha as fatias de Tofutti sobre as rodellas de alho francês.

Misture o Provamel Bio Soja Bebida com Maçã e com Cálcio, o Provamel Bio Soja Cuisine, o sal com especiarias (q.b.), o manjeriço, os orégãos, o alho, a araruta e o molho de soja e deite tudo sobre os legumes.

Leve ao forno a 180°C durante 40 minutos.

É delicioso como entrada, com uma salada a acompanhar. Experimente substituir estes legumes por cenouras, brócolos e cougettes, por exemplo.

Diet Magazine aconselha:



Tofutti Creamy Smooth Mozzarella
8 fatias



Provamel Bio Soja Bebida adoçada com
Maçã e com Cálcio



Provamel Bio Soja Creme para
Barrar e Cozinha

PROVAMEL

UNIDIS

Nós somos

PRO deliciosos

PRODUTO À BASE DE SOJA
PRODUTO À BASE DE SOJA
SOJA
PRODUTO À BASE DE SOJA



bio



100% vegetal

0% lactose

0% colesterol

✔ Gosta de se sentir bem? Então, escolha as Bebidas biológicas de Soja Provamel. Grande variedade de sabores para miúdos e graúdos.

✔ Sendo **100% vegetais** são facilmente digeridas, sem **OGM**, sem lactose e ricas em proteínas. Estas qualidades proporcionam um equilíbrio entre o corpo e a mente.

✔ As Bebidas biológicas de Soja Provamel estão disponíveis em embalagens de 1lt e em práticos pacotes de 250ml com uma palhinha. Para conhecer melhor toda a gama de produtos Provamel, visite www.provamel.com ou procure numa loja de produtos naturais perto si.

Sim, desejo receber o folheto **Provamel** (por favor, preencher em maiúsculas)

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____

Cód. Postal: _____

Enviar para: Dietimport, S.A., Rua 1º Dezembro, nº45 - 3º Dto 1249-057 Lisboa

 dietimport

Provamel. Em harmonia com a minha natureza.

Distribuído por: DIETIMPORT, S.A., Rua 1º Dezembro, nº45 - 3º Dto 1249-057 Lisboa - dietimport@dietimport.pt - www.dietimport.pt

